

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

枝豆、青しそ

☆その食材を取り入れた理由☆

夏の旬の食材だから

☆メニュー☆

枝豆と青しそのおにぎり

～枝豆簡単アレンジ～

☆分量・作り方☆

ご飯茶碗2杯、
枝豆、青しそ、梅干し、白ごま すべて適量

枝豆をむく
梅干しを細かくきざむ
青しそを細く切る
ボウルにすべて入れて、混ぜ、結ぶ



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

このメニューはお母さんがよく作ってくれます。私も作ってみたいくて、聞いて作りました。作ってみて達成感がありました。一番驚いたのは、梅がおばあちゃんの畑でとれたものだったということです。

☆おうちの人から一言☆

暑い夏にはさっぱりして、彩りもきれいでおいしかったです、少し枝豆が多かったかな？

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・○母 ・祖母 ・祖父 その他 ()